

健康増進センターだより

6月号

令和3年6月1日
 発行元
 (公財) 仙台市健康福祉事業団
 健康増進センター

教室名	お手軽とる塩チェック	ロコモティブシンドローム 予防教室！	いずみ・ シニアステップアップ運動教室
日時	6/26(土)13:15~13:50	【食生活編】6/26(土) 【運動編】7/3(土) 各10:00~11:30 ※単発受講可	①7/1(木) ②7/8(木) ③7/15(木) (すべて単発同内容) 【1回目】9:30~10:30 【2回目】11:30~12:30
内容	血圧が気になる方、減塩に取り組んでいるという方の健康づくりに役立つ講座。採尿と身体測定を行い、結果は後日郵送します。	【食生活編】ロコモ予防のコツを学ぶ栄養講話。 【運動編】普段の生活で意識したいポイントや運動方法を学びます。	リズム体操や筋力トレーニングなどの運動実技
対象	仙台市内にお住まいか通勤・通学している18歳以上の方		仙台市内にお住まいかお勤めの60歳以上の運動可能な方
定員	10名(先着)	20名(先着)	各回26名(先着)
費用	500円	各510円	各510円
持ち物	マスク  	※共通: マスク、外靴入れ、筆記用具 【食生活編】上靴 【運動編】運動着、屋内用運動靴、タオル、フタつきの飲み物	マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ、タオル、フタつきの飲み物
申込受付	6/8(火)9:00から 先着順に受付	6/6(日)9:00から 先着順に受付	①②6/18(金) ③7/2(金) 9:00から先着順に受付。
申込方法	電話、FAX、Eメール(shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、健康増進センター窓口で受付します。申込時の必要事項は①教室名 ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。		電話で先着順に受付。 一度に予約できるのはお一人一回のみです。

教室名	いずみ・シニア元気あつぷ運動教室	いずみ・いきいき ^{のうかつけんこう} 脳活健幸教室
日時	7/13~9/7の毎週火曜日 全8回(8/10を除く) (1)9:30~10:30 (2)11:30~12:30	6/25~7/16の毎週金曜日 全4回 10:00~11:30
内容	健康づくりや介護予防のための運動実技	認知機能低下予防に関する講話・運動実技
対象	仙台市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方	
定員	各26名(抽選)	20名(抽選)
費用	4,080円	2,040円
持ち物	マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ、タオル、フタつきの飲み物	
申込受付	6/22(火)必着。申込者多数の場合は抽選。 抽選結果は6/末日頃発送いたします。	6/16(水)必着。申込者多数の場合は抽選。 抽選結果は6/18(金)頃発送いたします。
申込方法	はがき、FAX、Eメール(shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)、健康増進センター窓口で受付します。 申込時の必要事項は①教室名と時間帯②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。	

会場
お申し込み
お問い合わせ

仙台市健康増進センター
〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1
TEL:022-374-6661 FAX:022-374-6664

<https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

【休館日】月曜日(休日にあたる場合はその直後の休日でない日) 【開館時間】10:00~18:00

6月の休館日 7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

【交通のご案内】 ●地下鉄「泉中央駅」北3番出口より徒歩5分。 ●ご来館の際は公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。
●無料の駐車場がありますが、満車の場合は近くの有料駐車場をご利用ください。(有料駐車場の駐車料金はお客様のご負担となります)

仙台市健康増進センター



至得監
至仙台

健康増進センター 施設一般利用

【日時】6月2日(水)、6日(日)、9日(水)、13日(日)、
16日(水)、20日(日)、23日(水)、27日(日)、
30日(水)

①10:00~11:30

②10:20~11:50

③10:40~12:10

(各回15分前から整理券配付)

【定員】各回15名 ※先着順

【料金】1回 510円

※中学生以下のご利用はできません。

※障害者手帳をご提示の方は全額免除になります。

【持ち物】マスク、運動着、屋内用運動靴、外靴入れ、
タオル、フタつきの飲み物



【健康チェックと検温の実施について】
当日受付で「施設利用確認書兼同意書」
の記入と検温を行います。症状のある方
及び2週間以内に東北六県以外に移動
した方は、利用をお断りいたします。
用紙はホームページからもダウンロード
していただけます。

【その他】

○トラックは、ウォーキングか車いすのみ
で、ジョギングはお断りしています。

○シャワーブース・冷水機の使用、
シューズの貸出は中止しています。

○一部トレーニングマシンの利用制限
があります。

シルバーセンターでの事業

シルバーセンター シニア元気あっぷ運動教室

コース	曜日	期間(全8回)	教室時間(各60分)	費用
Aコース	月曜日	7月5日~9月6日 (7月19日、8月9日を除く)	9:30~10:30	各コース 4,080円
Bコース			11:15~12:15	
Cコース	火曜日	7月6日~9月14日 (7月20日、8月10日・17日を除く)	9:30~10:30	
Dコース			11:15~12:15	
Eコース	水曜日	7月7日~9月8日 (8月11日・18日を除く)	12:45~13:45	
Fコース			14:30~15:30	
Gコース	金曜日	7月9日~9月10日 (7月23日・8月13日を除く)	13:00~14:00	
Hコース			14:45~15:45	

【会場】仙台市シルバーセンター3階トレーニング室 【内容】介護予防のための運動実技と健康講話

【対象・定員】仙台市内にお住まいかお勤めの65歳以上の運動可能な方 各23名(抽選。最少催行人数10名)

【申込方法】はがき、FAX、シルバーセンター3階で受付します。申込時の必要事項は

①教室名と希望コース ②〒住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年齢。

【申込締切】6月10日(木)必着。申込者多数の場合は抽選。



シニアステップアップ運動教室

【日時】7月9・16・30日(金)

①運動習慣のある方向け 9:30~10:30

②初心者向け 11:15~12:15

【会場】仙台市シルバーセンター

【内容】介護予防のための運動実技
(リズム体操、筋力トレーニングなど)

【費用】各回500円



【対象・定員】仙台市内にお住まいか

お勤めのおおむね60歳以上の
運動可能な方 各回23名(先着)

【持ち物等】マスク、外靴入れ、タオル、
フタつきの飲み物。動きやすい服装で
お越しください。

【申込方法】6月16日(水)10:00~
開催日前日まで、電話で先着順に受付。
一度に予約できるのはお一人一回のみです。

【お申し込み・お問い合わせ】いきいき健幸係

〒980-0013 青葉区花京院1-3-2 TEL. 215-3194 FAX. 215-3225
月曜日~金曜日 10:00~16:00 祝日・シルバーセンター休館日を除く

【全事業共通】●当日受付で健康チェックと検温を実施します。症状のある方及び2週間以内に東北六県以外に移動した方は、参加をお断りいたします。●糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤治療を受けている方、その他治療中の疾患のある方は、事前にかかりつけ医の確認を得てご参加ください。

お知らせの内容は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更または中止させていただく場合があります。事前にお電話でお問い合わせいただくか、健康増進センターホームページでご確認ください。